

COPIA GRATUITA

PER MANO

Periodico dell'Associazione Volontari Assistenza Pazienti Oncologici

"Poste Italiane S.p.A." - Spedizione in abbonamento postale D.L. 353/2003

Editoriale 2

06 Intervista
dott. Poles

La stella
danzante 12

19 È bello





IL PASSAGGIO DEL TESTIMONE



di Stefania Bullo

Un'altra Associazione, molto nota nel territorio mestrino, ha cessato la propria attività nello scorso mese di novembre: si tratta dell'AVULSS sezione di Mestre (Associazione Volontari Unità Locale Socio Sanitaria). La stessa cosa era successa l'anno precedente all'AISTOM (Associazione Incontinenti e Stomizzati). Entrambe le realtà hanno destinato il loro patrimonio residuo ad AVAPO-Mestre, contando sulla prosecuzione della nostra attività.

È con profonda gratitudine verso queste Associazioni amiche, con le quali AVAPO-Mestre nel corso degli anni ha avuto modo di collaborare, che mi accingo ad esporre alcune riflessioni. Quello che è accaduto ritengo sia stato determinato soprattutto dalla difficoltà nel reperire nuovi volontari, in particolare tra i

giovani, pronti a ricevere il testimone e a continuare nel promuovere l'esistenza del mondo del Volontariato, al quale sempre più viene richiesto di essere presente nella realtà sociale e, nel caso specifico, nell'ambito socio-sanitario.

La riforma del Terzo Settore che lentamente sta trovando applicazione, prospetta, però, la necessità di un Volontariato preparato, sia per quanto concerne l'erogazione di specifici servizi, che attento ed aderente nell'applicazione di aspetti normativi sempre più stringenti che, talora, possono spaventare per l'impegno e l'assunzione di responsabilità che ne consegue:

non basta più la buona volontà di dedicare del tempo per "fare del bene". Si richiede l'impegno ad investire specifiche energie nella



programmazione ed articolazione delle attività, nella formazione, nella gestione dell'Organizzazione stessa.

E qui il discorso si rivolge soprattutto ai Soci che sono chiamati, in primis, ad essere presenti nella vita associativa, per poterne garantire la prosecuzione e l'esistenza.

Colgo l'occasione per ricordare che **nel corso del 2022, gli Organismi di Gestione di AVAPO Mestre sono in scadenza**, pertanto verrà convocata nei prossimi mesi, un'Assemblea dedicata, in modo specifico, al rinnovo delle cariche di governo: Presidenza e Consiglio Direttivo.

Si tratta di un appuntamento importante al quale è fondamentale giungere preparati, dopo che ciascun socio abbia ben ponderato la possibilità di garantire il necessario ricambio a chi è attualmente in carica.

Forze nuove significa poter contare anche su idee ed energie rinnovate, confidando sulla collaborazione di chi lo ha preceduto, per un passaggio di consegne lineare che consenta di porsi in linea di continuità con la vita progressiva dell'Associazione.

Queste parole rappresentano un pressante appello: non è più sufficiente apprezzare l'operato di un'Associazione come AVAPO-Mestre per garantirne la prosecuzione e l'esistenza!

Ognuno deve sentirsi chiamato in prima persona a considerare e valutare questa richiesta di aiuto e a rispondervi. Non è più tempo di ritenere che questo compito spetti ad altri!

Poter contare su servizi qualificati, apprezzati per la grande umanità con cui vengono offerti e per i quali AVAPO Mestre è conosciuta e cresciuta nel tempo, richiede, ora, la necessità di assumere ruoli e compiti di responsabilità, che consentano di non disperdere quanto è stato realizzato nel corso di un trentennio.

Lo sviluppo esponenziale del numero di interventi, il proliferare di progetti e di nuove attività, alimentate dal desiderio di accogliere e rispondere ad una realtà sociale in continuo cambiamento, mantenendosi fedeli ai principi fondanti di AVAPO-Mestre, di ritenere possibile e necessario un miglioramento continuo, ha consentito alla nostra Associazione di crescere nel tempo, di essere sempre più conosciuta e riconosciuta come presenza consolidata e stabile. Sarebbe una perdita per tutti noi vedersi spegnere la sua luce per mancanza di quel rinnovamento che inevitabilmente si rende necessario.

La speranza è che queste riflessioni ed esortazioni non cadano nel vuoto, ma possano far comprendere l'urgenza di un ricambio, anche per poter mantenere vivo l'entusiasmo con il quale il Consiglio Direttivo uscente ha portato avanti l'attività dell'Associazione in questi anni e sapere di poterlo veder proseguire nel tempo.

RINGRAZIAMENTI

di Stefania Bullo

Il Consiglio Direttivo di AVAPO Mestre ringrazia vivamente l'Associazione AVULSS di Mestre per averle destinato il proprio patrimonio residuo, all'atto della cessazione dell'attività. Questa Associazione ha rappresentato una realtà molto apprezzata da parte delle tante persone che hanno potuto contare sull'aiuto dei volontari che l'hanno costituita e mantenuta viva fino al suo scioglimento, avvenuto per mancanza di forze nuove che si assumessero l'impegno di garantire, nel tempo, il proseguimento dell'attività.

Pur con la tristezza provata nel constatare la chiusura di una realtà di volontariato, ci si rende conto di come una decisione tanto amara sia la conseguenza della mancanza contingente di volontari disposti ad assumere le mansioni di tipo direzionale.

Vengono accolti con gratitudine i beni donati, con la speranza che altre chiusure possano essere evitate, comprendendo come la presenza del mondo del volontariato sia un elemento indispensabile per garantire servizi che il settore pubblico da solo non può erogare.



Thank you

UN AUGURIO SPECIALE

Il Comitato di Redazione invia al direttore del periodico PER MANO, don Armando Trevisiol, un carissimo ed affettuoso augurio di buon compleanno.

Carissimo don Armando,
nella sua vita ha saputo cogliere i bisogni delle persone, in particolare quelli spirituali. Ha avuto la capacità di leggere i mutamenti sociali e di avviare iniziative volte a sostenere, in modo innovativo, chi era in difficoltà. Le siamo grati per l'attenzione che riserva alla nostra associazione.





FEDERAZIONE
CURE PALLIATIVE



CODICE ETICO DEL VOLONTARIO IN CURE PALLIATIVE

- ✓ Il volontario sa stare con la sofferenza
- ✓ Il volontario riconosce l'importanza del saper interagire attraverso l'ascolto attivo e la sospensione del giudizio (per esempio inerente a temi quali politica, morale, religione, sessualità, etnia, ecc)
- ✓ Il volontario sviluppa competenze empatiche, essenziali nella relazione con la persona malata e la famiglia
- ✓ Il volontario pratica il valore della solidarietà e della reciprocità nei percorsi della relazione di cura
- ✓ Il volontario accoglie le esigenze della persona malata e della sua famiglia, e le accompagna nel loro percorso in condivisione con l'équipe
- ✓ Il volontario rispetta il pluralismo culturale e spirituale della persona malata e della famiglia
- ✓ Il volontario agevola la realizzazione dei desideri e delle opzioni manifestati dalla persona malata in merito alla modalità di congedo dai propri affetti
- ✓ Il volontario, quando la persona malata muore, può promuovere un rapporto relazionale con la famiglia per supportarla nella prima fase di elaborazione del lutto
- ✓ Il volontario non crea occasioni di commistione tra la sua vita privata e quella della persona malata
- ✓ Il volontario svolge la sua opera a titolo gratuito
- ✓ Il volontario dà continuità agli impegni assunti e ai compiti intrapresi
- ✓ Il volontario è parte integrante dell'équipe assistenziale
- ✓ Il volontario si fa riconoscere indossando un tesserino dell'Associazione di appartenenza
- ✓ Il volontario riconosce l'importanza di acquisire competenze, si prepara e si aggiorna nel rispetto dei percorsi di formazione dell'organizzazione di appartenenza e partecipa ai momenti di supervisione previsti, possibilmente insieme all'équipe assistenziale
- ✓ Il volontario mette a disposizione le proprie risorse, riconosce i propri limiti e comunica il proprio eventuale disagio psico-emotivo al suo supervisore
- ✓ Il volontario è vincolato all'osservanza della privacy su tutto ciò che gli è confidato o di cui viene a conoscenza nell'espletamento della sua attività
- ✓ Il volontario partecipa ai momenti di sensibilizzazione sulle cure palliative promossi dalla propria organizzazione per diffonderne la conoscenza e garantire il diritto di accesso alle cure nel territorio di riferimento.



ACCOMPAGNARE LA PERSONA NEL FINE VITA

a cura di Riccardo Da Lio

Intervista di Giovanni Poles, direttore dell'Unità Operativa per le cure palliative dell'ULSS 3

Una recente proposta di Referendum popolare intende abolire le norme che prevedono la pena detentiva verso chi agevola la scelta di una persona di porre fine alla propria esistenza anticipatamente e consapevolmente, a causa di una malattia, o di menomazioni o condizioni psichiche che hanno minato la qualità e la dignità della vita, divenuta intollerabile.

Si cerca in tal modo di colmare un vuoto legislativo che consenta di affrontare la questione del fine vita in condizioni di particolare disabilità e sofferenza assicurando alla persona una maggiore tutela della sua dignità umana. Ma ogni buona norma non esime la persona dal portare il peso della responsabilità e

della libertà di affrontare umanamente questo difficile percorso e di dare un senso alla sua esistenza. Vi sono persone che finché non sono toccate direttamente da una condizione di estrema sofferenza, non sono in grado razionalmente di decidere se avvalersi della facoltà di porre fine alla propria vita. Vivere su di sé l'esperienza della malattia e del dolore è una condizione strettamente personale molto diversa dal pensarla o dal raccontarla. Anche nei rari casi in cui una persona chiede di poter essere aiutata a porre fine alla sua vita, vi sono in lei dei ripensamenti e subentra l'accettazione della propria condizione, fino alla fine.

La nostra associazione, che nella sua attività di

assistenza ai malati oncologici e di somministrazione di cure palliative domiciliari si relaziona quotidianamente con pazienti in fase terminale, ha posto al dottor Giovanni Poles, Direttore dell'Unità Operativa per le Cure Palliative dell'ULSS 3 di Mestre, alcune domande in relazione al possibilità offerte oggi dalla medicina di essere di aiuto al malato in questo particolare momento della vita.

Avapo: Ci sono oggi risposte adeguate per ridurre ed anche eliminare la sofferenza fisica nei malati con gravi patologie, non solo in campo oncologico, ma anche nel caso di malattie croniche e degenerative.

Dott. Poles: La medicina di oggi ha gli strumenti per poter intervenire con efficacia lì dove la sofferenza si fa sentire. Le cure palliative, spostando l'attenzione dalla guarigione alla cura, dal guarire al farsi carico del malato e della sua famiglia, rappresentano una risposta fondamentale nelle fasi più difficili della malattia. È fondamentale l'implementazione di un sistema di rete sempre più integrato e diffuso su tutto il territorio nazionale, al fine di garantire a tutti i malati pari opportunità di cura e assistenza. Altro aspetto importante, riguarda la necessità di trasferire la cultura delle cure palliative anche ad altre aree della medicina, valorizzando le competenze e il lavoro in équipe al fine di promuovere un approccio globale del paziente.

Avapo: La sedazione è una forma di eutanasia?

Dott. Poles: Il Comitato Nazionale di Bioetica definisce la Sedazione Palliativa come: "riduzione intenzionale della vigilanza con mezzi farmacologici, fino alla perdita di coscienza, allo scopo di ridurre o abolire la percezione di un sintomo, altrimenti intollerabile per il paziente, nonostante siano stati messi in opera i mezzi più adeguati per il controllo del sintomo, che risulta,

quindi, refrattario". Il livello di sedazione può essere più o meno intenso e in linea di principio reversibile. La sedazione è quindi finalizzata a ridurre la percezione di sintomi intollerabili come la mancanza di respiro, il dolore ecc., qualora non sia possibile controllarli in altro modo. Non è quindi finalizzata all'interruzione della vita e dunque non ha nulla a che fare con l'eutanasia.

Avapo: È oggi possibile esprimere le proprie volontà in materia di trattamenti sanitari in previsione di un'eventuale futura incapacità di autodeterminarsi?"

Dott. Poles: Questo può essere fatto attraverso le DAT (Direttive Anticipate di Trattamento) come formulato nella Legge n. 219 del 2017. È fondamentale essere consapevoli di ciò che si vuole. Il problema principale è comunque rappresentato dal fatto che molte persone hanno idee e convinzioni spesso sbagliate sul fine vita, non sanno realmente cosa si può fare in queste fasi e quali risposte possono essere date. Per lo più queste informazioni sono mediate da stampa e televisione che spesso hanno un approccio fortemente emotivo su questi temi, perlopiù lontano dalla usuale realtà quotidiana.

Avapo: Quanto importanti sono le cure relazionali, ovvero non lasciare da soli i malati, assicurare la vicinanza e il sostegno psicologico dei propri cari?

Dott. Poles: L'aspetto relazionale di fondamentale importanza. La relazione aiuta a vivere, aiuta a non sentirsi soli anche nelle fasi più critiche della vita. Questo però non riguarda solo il malato ma anche i familiari e gli amici; il loro atteggiamento è fondamentale per non far sentire il malato abbandonato a sé stesso e per vincere i sensi di colpa che possono nascere dal sentirsi di peso per gli altri.





LE CRUCIFERE, LE REGINETTE DELL'INVERNO!

di Roberta Franceschini

“Come posso io, celebrarti oh vita, oh vita, oh vita!” dice il ritornello di una canzone di Jovanotti di qualche anno fa che trovo calzante con i pensieri che mi vengono alla mente quando osservo un orto invernale: un tripudio di colori e forme, un inno alla vita!

A spiccare sono le Crucifere: le foglie alte e scure del cavolo nero, i cespugli piccoli e verde brillante del broccolo fiolaro, le foglie grandi e violacee del broccolo padovano, la forma a lobi del cavolfiore, rotonda del cavolo cappuccio, piramidale del cavolo romanesco, a fiore del broccolo e rugosa del cavolo verza per finire con le rape e le miniature dei cavoletti.

Queste piante coprono l'intera stagione invernale e molti esemplari sono addirittura più buoni dopo la prima gelata; ciò accade perché, per resistere alle basse temperature, la pianta limita

il proprio contenuto di acqua e ciò aumenta la concentrazione dei sali e zuccheri e abbassa il punto di congelamento dell'acqua e della linfa, rendendo il loro sapore più dolce.

Purtroppo, però, l'estesa varietà di specie di questa famiglia contrasta con il limitato consumo che questi ortaggi trovano sulle nostre tavole (cavolfiore e broccolo a parte). Perché? Perché puzzano!

L'odore intenso che rilasciano è dovuto alla presenza di preziose sostanze ad azione curativa che vengono rilasciate nell'ambiente solo in seguito ad una cottura eccessiva!

Si tratta di una famiglia di composti (se ne conoscono almeno un centinaio) noti come glucosinolati che, oltre a proteggerci dai malanni di stagione, sono dotati di proprietà antitumorali e detossificanti verso gli inquinanti ambientali che ingeriamo, respiriamo ed assorbiamo attraverso la



pelle.

Contengono zolfo che svolge un'azione espettorante e disinfettante aiutando a tenere alla larga i batteri; legano i radicali liberi in eccesso, molecole estremamente reattive prodotte dal nostro corpo per eliminare virus e batteri, ma che in eccesso possono modificare irreversibilmente le strutture cellulari con cui vengono in contatto e ci proteggono così dai tumori.

Un certo numero di studi epidemiologici ha infatti evidenziato come il consumare 3-5 porzioni alla settimana di Crucifere, riduca il rischio di vari tipi di tumore, in particolare quello dello stomaco, del colon e del retto. Nell'ambito dei tumori femminili, i glucosinolati sembrano addirittura interferire con la produzione degli ormoni, in particolare degli estrogeni, favorendo quella di 2-OH-estrone rispetto a 4-OH-estrone, estradiolo e 16-alfa-OH-estrone, contribuendo a diminuire in questo modo la proliferazione delle cellule mammarie.

Inoltre, ci aiutano ad eliminare sostanze dannose che introduciamo dall'esterno attraverso i cibi o l'aria o che sono prodotte dall'azione detossificante del fegato, come il caso degli idrocarburi aromatici policiclici, presenti nell'atmosfera e prodotti anche dalla cottura alla brace, che una volta all'interno del nostro corpo diventano capaci di legare il DNA modificandolo.

Vista l'importanza delle molecole che contengono, come fare per assumere questi ortaggi al meglio?

In primo luogo: consumare 3-5 porzioni alla settimana variando la specie (tranne per chi soffre di ipotiroidismo e di colite che deve limitare a 2-3!).

In secondo luogo, masticare bene: le molecole responsabili delle proprietà anticancro, osservate negli studi, sono contenute in particolari compartimenti della cellula vegetale e sono attivate solo in seguito alla rottura di questi organuli, provocata dalla masticazione o dal taglio.

Il terzo aspetto è la cottura: i glucosinolati si disperdono facilmente in acqua e se la cottura è prolungata non vengono attivati, per cui poca acqua e cotture brevi.

Segui i nostri canali social per scoprire le ricette che nelle prossime settimane vedranno protagonisti gli ortaggi di questa famiglia!

ZUPPA DEI 3 CAVOLI

Ingredienti (per 4 persone):

1/2 kg di verza o cavolo cappuccio verde

1 cavolfiore

7-8 foglie di cavolo nero

1 porro

1 litro di brodo vegetale

Taglia il porro a rondelle e farlo stufare con qualche cucchiaino di acqua e uno di olio.

Aggiungi la verza tagliata finemente e le cimette di cavolfiore e cuoci 5-7 minuti con un po' di brodo vegetale.

Aggiungi quindi cavolo nero, copri con il resto di brodo e cuoci il tutto a fuoco lento per 15-20 minuti.

Da www.cucinadellanima.it





14 NOVEMBRE 2021 MARATONINA DI MESTRE

di Stefania Bullo

La voglia di ricominciare e l'entusiasmo erano palpabili domenica 14 novembre in occasione dell'edizione della Maratonina di Mestre. A dispetto delle avverse previsioni meteorologiche, la manifestazione si è svolta con regolarità ed un pallido sole ha fatto capolino, a metà corsa, accompagnando gli 800 iscritti e il pubblico che li attendeva in piazza Ferretto. Anche quest'anno il ricavato sarà devoluto ad AVAPO Mestre e ad Emergency, due realtà presenti nel territorio mestrino, delle quali è riconosciuta l'importanza per la nostra comunità cittadina. Noi di AVAPO Mestre quest'anno eravamo ben rappresentati da molti volontari che hanno aderito

all'invito di iscriversi e di correre indossando la maglietta della nostra Associazione: siamo stati, infatti, premiati tra i gruppi più numerosi! Una bella soddisfazione!

Un applauso quindi ai nostri mitici volontari e uno davvero speciale agli organizzatori, in particolare al Circolo Aziendale delle Generali, che hanno nuovamente dato vita alla tradizionale manifestazione dopo l'interruzione dello scorso anno in cui si era svolta in forma virtuale: anche questo è stato un segnale di positività e di desiderio di tornare alla normalità il prima possibile, rivolgendo il pensiero all'amico ed atleta Maurizio Stievano a cui, da qualche anno, è dedicata l'iniziativa.



VICINI AI PAZIENTI PEDIATRICI

di Riccardo Da Lio



La città **S**icura di sé

Sono iniziate a febbraio le attività di **AVAPO-Mestre** a sostegno dei malati oncologici pediatrici, un progetto di Crowdfunding cofinanziato dal Comune di Venezia e parte del piano di interventi **“La città Sicura di sé”** con il quale dal **Comune di Venezia** intende rinnovare il welfare veneziano proponendo nuovi servizi di prossimità e progetti di animazione territoriale con il sostegno delle associazioni di volontariato, attraverso la mobilitazione e la partecipazione attiva dei cittadini.

È una strategia che tende a promuovere e sviluppare la nascita di reti in grado di rinforzare i legami tra i cittadini e generare inclusione sociale, senso di appartenenza e benessere per l'intera comunità.

Il Comune di Venezia intende, attraverso questo progetto, valorizzare il pluralismo, la solidarietà e la sostenibilità sociale dando vita a relazioni più partecipate e inclusive, facendo leva sul senso di responsabilità delle persone.

AVAPO-Mestre, partecipa a questo progetto con una sua idea innovativa, essere di aiuto non solo ai malati oncologici adulti, ma anche ai pazienti pediatrici del territorio mestrino. L'idea, alla quale è stato dato il nome **“Sulle ali di una farfalla”** intende assicurare gratuitamente un servizio di accompagnamento ai pazienti pediatrici presso le strutture ospedaliere di Mestre o Padova per ricevere cure specifiche, utilizzando automezzi appositamente attrezzati, condotti da volontari dell'Associazione nonché offrire un supporto psicologico per i genitori duramente provati dall'esperienza, sfiduciati e appesantiti da emozioni fortemente negative, unitamente ad altre forme di sostegno logistico e assistenziale. In questi primi giorni di attivazione del servizio sono pervenute numerose richieste di accompagnamento di minori verso Padova. Questa nuova esperienza ha fatto emergere la necessità di supportare i volontari che effettuano gli accompagnamenti i quali si relazionano con situazioni cliniche di grande impatto emotivo.

Si è così deciso, in collaborazione con l'Hospice pediatrico di Padova, di organizzare un corso di formazione specifico per i volontari che effettuano questo **delicato servizio**

Questa attività ci ha fatto inoltre comprendere come **si curi meglio dove di fa rete.**

Fare rete è un aspetto centrale dell'assistenza perché induce **le istituzioni pubbliche e il mondo del volontariato ad operare insieme e ad unire le loro forze per contribuire a migliorare la vita di chi si trova ad affrontare un particolare momento di difficoltà e ad offrire risposte mirate a specifici bisogni.**



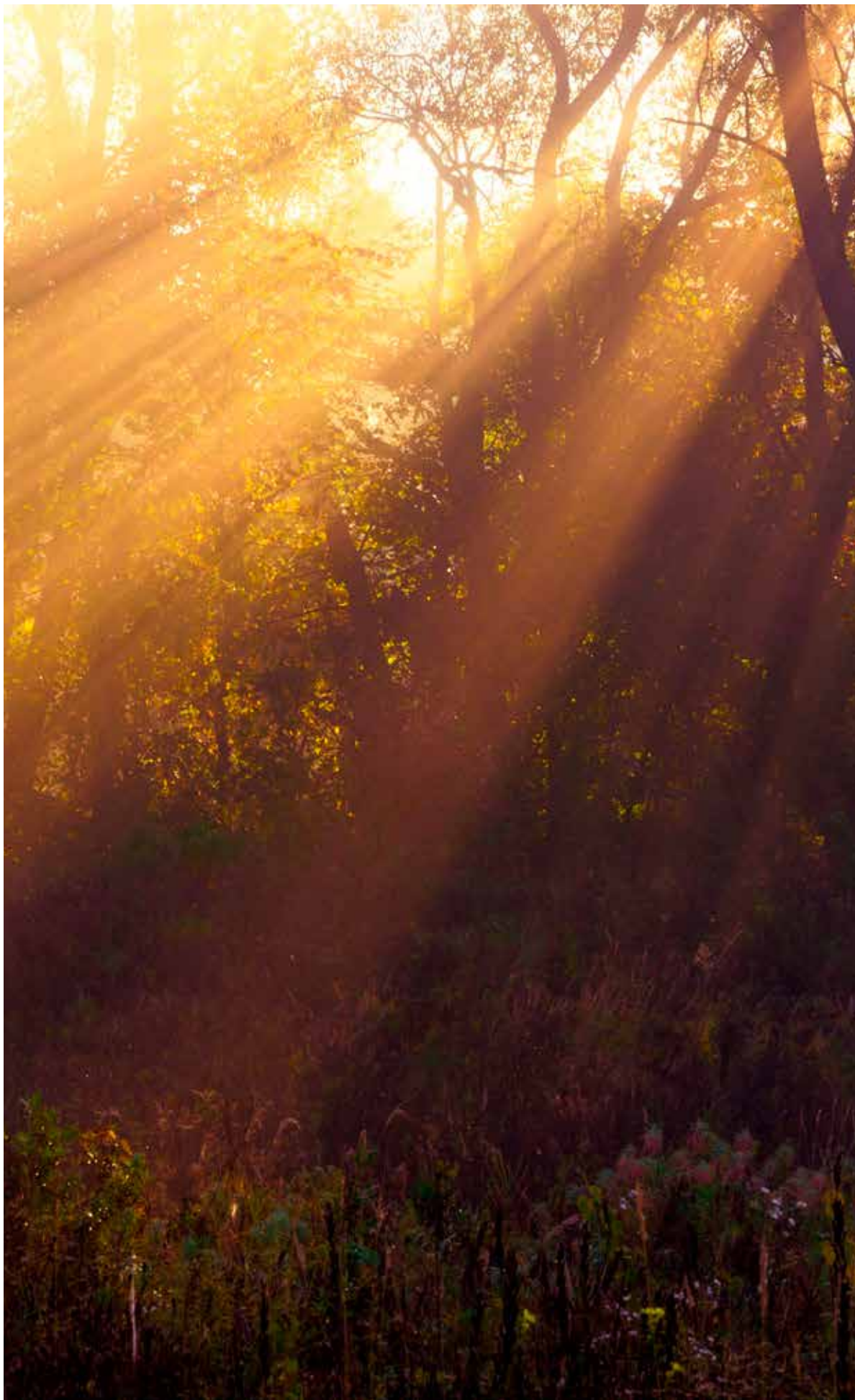
LA STELLA DANZANTE



di Anna Maria Dessì

Questo lungo periodo di emergenza sanitaria, che perdura da circa due anni, in cui la vita ci ha costretti ad affrontare una prova difficile e complicata, ci sentiamo disorientati, fragili e vulnerabili. Le precedenti generazioni hanno conosciuto guerre e malattie e tutto il dolore che quelle hanno generato. Noi, nel 2022, ci troviamo a combattere una guerra contro un nemico invisibile. Una sorta di terza guerra mondiale, che questa volta, però, coinvolge tutta la nostra società. Un virus che, inaspettato, sta minacciando il corso già instabile dell'intera umanità. In questi due anni ci siamo sentiti sbalottati di qua e di là, quasi ci trovassimo all'interno di una grande nave alla deriva. Siamo come immersi in una sorta di caos, una continua allerta che genera paura, dubbi e quella incertezza di cosa accadrà, fra un mese, fra sei mesi, fra un anno. Ci sentiamo confusi e ci abbandoniamo ai soliti gesti quotidiani, nell'aspettativa che ci diano quell'apparente sicurezza che ci consenta di credere che il virus non ci potrà colpire mai, perché mascherine e gel ci proteggeranno, portandoci, però, a rinunciare alla nostra socialità. Il disagio interiore che avvertiamo si trasforma, a volte, in nevrosi, come un'ombra che ci accompagna nella nostra quotidianità. Abbiamo allontanato, temporaneamente, i nostri punti di riferimento e viviamo nell'attesa che tutto rientri nella consuetudine

Le varianti del Virus ci perseguitano, come pure i tamponi rapidi, i tamponi molecolari, quelli validi e quelli che il giorno dopo non valgono più, dal green pass più o meno rafforzato, dai dati sanitari regionali e nazionali, che avvertiamo quasi come bollettino di guerra. Chissà come e quando ne verremo fuori. Mi viene da pensare ad una frase che emerge dalle reminiscenze filosofiche del tempo dei miei studi giovanili "...bisogna avere un caos dentro di sé, per generare una stella danzante..." Non voglio entrare nel merito di cosa intendesse dire quel filosofo con la definizione "stella danzante", ma mi piace adottare questo termine per rendere l'idea di quella fiammella che arde dentro a ciascuno di noi e che si fa portatrice di ciò che di positivo si genera nel nostro inconscio e che, sicuramente, esiste già in embrione. Quella fiammella alla quale dobbiamo affidarci per ritrovare il nostro percorso. Davamo per scontate le amicizie e le relazioni personali, mentre eravamo molto attenti alle cose materiali. La realtà attuale ci ha messi alla prova e ci troviamo nel bisogno di affidarci ad una speranza che possa tornare ad essere una certezza. Mi piace pensare che sarà la nostra ricchezza interiore ad accendere quella stella danzante, che ci aiuterà a tornare alla normalità, e che tutto non si risolve in mera utopia.



MATERNITÀ

di Luciano Rossi

Sembrava un giorno come altri di questo autunno inoltrato, il sole che non se ne vuole andare, tant'è che mi vesto ancora con maniche corte. Oggi mi vedrò con mio figlio, Davide, e pranzereemo assieme.

Come d'accordo, lo aspetto nei pressi del suo ufficio.

Eccolo, una volta tanto senza il cellulare appiccicato all'orecchio.

Ci abbracciamo, come sempre, e senza soffermarci per stabilire dove dirigerci, lui si avvia. Lo trovo inconsueto, ma a me va bene. L'importante è che si possa stare un po' di tempo assieme!

All'approssimarsi della nostra destinazione, scorgo una ragazza dai tratti familiari, seduta su una panchina, che consulta il suo portatile. L'osservo più attentamente: ma sì, è Federica. Un caloroso saluto e poi ci accomodiamo al ristorante, all'aperto. Osservo Federica, pallida e, secondo me, un po' dimagrita. Gli chiedo, un po' preoccupato, come sta.

Lei guarda Davide, quasi volesse essere sicura che lui sia d'accordo su quanto sta per dirmi: "sono incinta".

Volgo lo sguardo verso Davide che conferma, gli occhi luminosi. Ritorno a Federica, abbraccio prima lei e poi mio figlio ed esprimo loro tutta la mia felicità al ricevere questa meravigliosa notizia. Loro sono bellissimi, si guardano e i loro sguardi esprimono non solo gioia, ma qualcosa di più intimo, profondo, qualcosa che va al di là della semplice complicità.

Mi sento immensamente felice per loro e, naturalmente, anche per me. Lei ha eseguito tutti gli esami utili a stabilire che tutto stia procedendo nel migliore dei modi e che serviranno, inoltre, a **"scoprire"** se il primo completino dovrà essere



rosa o azzurro.

Ci soffermiamo ad approfondire i dettagli di questi primi mesi di gravidanza: Federica mi confida che è stata, ed è ancora, preda di nausee costanti, e relative conseguenze, come la perdita di peso. Però sembra che la situazione sia in graduale miglioramento.

Continuo a guardarli con gratitudine. Sono gli artefici, ancora una volta, dell'unico, vero miracolo che all'essere umano è stato concesso: generare una nuova vita!

SOGNO, UTOPIA O REALTÀ

di Francesco Brusò

Ci sono momenti della vita in cui tutto sembra andare per il verso sbagliato. Non so perché, ma quando mi capita di stare con persone in difficoltà, osservo quanto mi circonda con una nota di pessimismo.

Se guardo fuori del battello che mi sta portando verso l'ospedale, vedo un mare in tempesta. Vedo un cielo senza sole.

Vedo le onde incresparsi: mi fanno comprendere come la vita sia un mare difficile da solcare.

Sono qui, seduto accanto al mio amico che deve sottoporsi all'ormai consueta chemioterapia.

Da sei mesi lo accompagno.

A volte mi chiedo se sono qui perché voglio rendermi utile o perché ho bisogno di risposte.

Quello di cui sono sicuro, è che la mia disponibilità nei confronti di Marco, così si chiama il mio amico, vuole essere un tentativo di rendere meno doloroso il cammino che sta percorrendo.

Lo osservo e mi rendo conto, improvvisamente, di quanto i o sia fortunato.

Se guardo meglio, sembra che le cose attorno a me stiano cambiando. Nel cielo grigio si stanno facendo strada pallidi raggi di sole.

Sono sicuro che quei timidi raggi trasformeranno il cielo, che sarà illuminato da un grande sole che, ancora una volta, tornerà a riscaldarci. Il mio piccolo gesto vuol essere un modo per far



comprendere a Marco quanto sia importante l'Amicizia che mi lega a lui. Sarebbe bello se fossimo capaci di trasformare il pessimismo, che spesso ci accompagna, in una vena di salutare ottimismo! Vivere accanto a persone positive, sicuramente aiuta a migliorare la vita!

Allora, perché non sognare che tutte le persone che soffrono abbiano qualcuno accanto a loro?

Mi piacerebbe che tutte avessero vicini un amico od un' amica, capaci di regalare loro un sorriso ed una parola di conforto. Sarebbe bello se riuscissimo a donare loro il calore e l' amore di cui siamo capaci.

Chissà se questo mio pensiero sia solo utopia o si possa trasformare in una splendida realtà.



CIAO E GRAZIE, NONNA

a cura di Marco Bracco

Ho partecipato al funerale di una nonna e mi ha fatto riflettere la testimonianza dei sei nipoti, con un'età tra l'adolescenza e quella adulta. Queste testimonianze durante i funerali sono sempre più frequenti e raccontano spaccati di vita e storie per nulla banali. In quella che vi presento, viene messa in luce l'importanza del ruolo dei nonni soprattutto nei tempi attuali. Infatti, le famiglie ricevono dai nonni un aiuto concreto nella crescita e nelle attività quotidiane dei figli: accompagnarli e prenderli a scuola, portarli alle diverse attività, sostenerli nei compiti scolastici, accudirli nella quotidianità.

Il legame che si crea tra loro è spesso un legame intenso, basato su una grande complicità fatta di comprensione e pazienza e su una specie di mediazione rispetto al compito educativo che riguarda invece i genitori.

Così, liberi dal ruolo obbligato di educatori, cui i genitori non possono transigere, i nonni possono privilegiare il piacere di stare coi nipoti rispetto al dovere, l'aspetto giocoso rispetto alle regole e, a volte, consentire qualche trasgressione per rendersi complici e affiatati coi nipotini. Questa testimonianza ci conferma che essi sono di

sostegno ai nipoti nei momenti di difficoltà, dispensano consigli, esprimono approvazione e orgoglio per i grandi e piccoli risultati ottenuti; rappresentano un punto di riferimento costante con il quale potersi confrontare, infondono sicurezza e fiducia, affetto e protezione.

Lo scambio è tuttavia reciproco: i nipoti aiutano i nonni a rimanere orientati sul presente invece di rifugiarsi nei ricordi, il nonno che un piccolo sogna, è una persona su cui contare, a cui chiedere spiegazioni e da cui ascoltare storie antiche e misteriose, con cui essere un complice oltre la dimensione tipicamente familiare.

Poi, nei momenti di malattia, i nonni riceveranno tutto l'amore che hanno insegnato e la presenza dei nipoti diventerà una risorsa, una compagnia benefica.

Il ricordo del passato trascorso coi nonni potrà essere un terreno fertile da cui attingere nei momenti più difficili dell'esistenza, perché rappresenta un vero e importante bagaglio culturale, morale e affettivo da conservare e trasmettere alle generazioni future, una memoria che tornerà utile quando, a loro volta, i piccoli saranno cresciuti fino a diventare nonni.



Cara nonna, noi siamo qui per accompagnarti per l'ultima volta. Tu ora non hai più bisogno del nostro aiuto, anche se noi un abbraccio avremmo voluto dartelo ancora per tanti e tanti anni. Ora sei nelle braccia del Signore che sono molto più forti delle nostre. Certamente sei in un posto molto più bello del tuo caro paese natale che tanto amavi; ad accoglierti hai trovato il nonno, i tuoi genitori e la tua più cara amica che ti terrà sempre per mano. In questi ultimi mesi abbiamo cercato di starti il più vicino possibile, abbiamo sofferto con te, ma ora vogliamo dimenticare quei giorni perché ti vogliamo ricordare allegra, gioiosa come sei sempre stata con noi.

Abbiamo giocato, sorriso, scherzato, abbiamo tanti ricordi belli di te: feste, vacanze, viaggi, giornate allegre passate tutti assieme. Tu sei stata per noi la nonna che tanti nipoti vorrebbero avere: ci amavi, ci proteggevi e ci cucinavi quello che ci piaceva. Ad ogni interrogazione, esame, visita medica, gara sportiva, arrivo o partenza, la prima

telefonata era per te e tu ci accoglievi con un "ciao amore mio". Ora sappiamo che non ce lo dirai più.

Nonna, ogni Natale facevamo i programmi per il nuovo anno, in questo avremmo avuto la gioia di festeggiare due lauree: tu ci sarai ugualmente perché sei nei nostri cuori.

Noi ti vogliamo pensare felice a ballare come ai nostri matrimoni e a scherzare come alle nostre lauree. La disperazione e la rabbia per la tua malattia non riconosciuta dovranno lasciare spazio alla rassegnazione e alla misericordia di Dio. Continua a proteggerci assieme alle nostre famiglie e a guidarci, noi ti auguriamo un dolce e buon riposo. Ciao e grazie nonna.

Per scrivere a Marco
utilizzare il seguente indirizzo:
redazione@avapomestre.it





PAROLE DI CASA NOSTRA BORESSO / IMBORESSARSE

di Maristella Cerato

BORESSO / IMBORESSARSE

Che meraviglia **IMBORESSARSE**, trovarsi tra amici e ridere solo per il gusto di ridere, ridere senza riuscire a fermarsi prendendo spunto da qualsiasi piccolo motivo! Dopo i tempi del coronavirus abbiamo tutti bisogno di **boresso**, di risate sfrenate, da lacrime agli occhi, risate che per qualche istante ci fanno dimenticare le ansie della vita. Co te **ciapa el boresso**, te va a tòrsio in canal, quando ti prende il **boresso**, finisci in canale senza rendertene conto.

L'origine della parola **boresso** è incerta, forse deriva dal termine bora, quel vento freddo che scuote gli alberi, il più violento tra i venti italiani, con raffiche impetuose. Bora è la forma dialettale veneta di borea e Borea era presso gli antichi greci il dio del Vento del Nord, figlio della dea dell'Aurora, mentre nella mitologia romana era chiamato Aquilone.

Alcuni dubitano di questa origine perché vi sono altri modi di dire che non sembrano avere nulla in comune con il vento di bora, come no **gaver**

boresso, non avere voglia di fare qualcosa o **Boresso ghe vol!** per dire che bisogna avere voglia di impegnarsi in qualcosa.

In realtà il vento di bora calza a pennello con tutte queste espressioni. Per avere voglia di fare occorre energia e il vento è sempre un' energia impetuosa e trascinante: a volte distrugge, allontana polveri e nuvole, sempre ci porta aria nuova.

Come è stato scritto, il vento agita e mescola il sole e la luna e gli odori interni di tutti i fiori, solleva le gonne, scompiglia gli alberi, spettina le certezze, asciuga le ferite.
(F. Caramagna).

E il **boresso**, quell'impulso a ridere senza riuscire a trattenersi, è salutare energia allo stato puro perché "ogni volta che un uomo ride aggiunge un paio di giorni alla sua vita" (C.Malaparte)

E infine una curiosità: **Boresso** è anche una frazione di Camponogara.



di Antonino Romeo

Da qualche tempo è possibile non solo leggere, ma anche ascoltare sul sito di AVAPO Mestre i contenuti di "PER MANO ". E' una esperienza molto BELLA che consiglio a tutti.

La voce dei volontari che leggono i vari scritti danno agli stessi un risalto nuovo, più vivo e più coinvolgente : alcune volte si è in sintonia con questa voce, altre volte la lettura dello scritto non corrisponde con il nostro modo di leggere e il nostro sentire.

In ogni caso è una esperienza che arricchisce e merita di essere fatta. Non sempre poi è possibile leggere gli scritti di "PER MANO", per cui questa possibilità di ascolto consente di conoscere comunque quanto viene pubblicato.

Attendiamo i vostri scritti per conoscere ciò che considerate BELLO. Con l'indicazione del nome, del cognome e del vostro indirizzo specificando se tali dati possano essere pubblicati. Indirizzate i vostri scritti specificando la rubrica: È BELLO / per LETTERA ad AVAPO-Mestre viale Garibaldi n.56, 30174 Mestre / per EMAIL a redazione@avapomestre.it

SALUDO

di don Umberto Bertola

Ti xè andà ae to raize
dopo tanti ani che ti xè
sta in Italia.

Vedo ancora el to viso
soridente par la strada
ti me saudi da 'na fundamenta
e mi te rispondo.

Ti me mancarà. Le to abitudini
la to cultura, la patria
xè entrà nei mii ossi.

Quando un amigo te lassa, me digo,
no sta aver paura. Dentro de ti
el gha seminà amor e queo cresarà
a so tempo.

Bondi caro amigo, col fassoletto in
lagreme te saludo, te porterò in cuor.
Chissà forse un zorno se vedaremo
Dato che el mondo xè piccolo.

DONA IL TUO 5X1000 IN FAVORE DI AVAPO MESTRE C.F. 90028420272



COME SOSTENERE AVAPO-MESTRE

- Donando il tuo cinque per mille
- Facendo una donazione direttamente presso la segreteria nella sede della nostra Associazione, a Mestre, in Viale Garibaldi 56
- Effettuando un Bonifico bancario su conto corrente intestato a AVAPO Mestre Onlus presso UNICREDIT, cod. IBAN: IT10G0200802003000105794106
- Effettuando un versamento su c/c postale n° 12966305
- Facendo una donazione on line sul sito www.avapomestre.it alla pagina Sostienici attraverso Paypal o la tua carta di credito.
- Ricordando A.V.A.P.O. Mestre nel proprio testamento
- Diventando volontario
- Partecipando alle nostre iniziative e manifestazioni
- Sul sito www.ilmiodono.it/it digitando Avapo Mestre per sostenere un nostro progetto

22.015 È il numero totale di **ORE DONATE DAI VOLONTARI** di AVAPO-Mestre nel **CORSO DEL 2020** corrispondenti all'attività lavorativa a tempo pieno di **14 PERSONE**.

ATTIVITÀ EFFETTUATE NEL CORSO DEL 2020

846

PERSONE
CHE HANNO
USUFRUITO DI UNO
O PIÙ SERVIZI

93

PRATICHE INPS
ELABORATE

5.475

CONSEGNA FARMACI,
AUSILI SANITARI
E COLLOQUI
CON FAMILIARI

988

ACCOMPAGNAMENTI
DOMICILIO/OSPEDALE
RIVOLTI A 109
PERSONE

2.160

SOSTEGNI
PSICOLOGICI
RIVOLTI A 364
PERSONE

365

MALATI ASSISTITI
A DOMICILIO

27.053

INTERVENTI
SANITARI E
SOCIO-SANITARI

846

PERSONE
RAGGIUNTE
DAI NOSTRI SERVIZI

3.584

INTERVENTI
DEI VOLONTARI

PROPRIETARIO

AVAPO MESTRE ONLUS

EDITORE

AVAPO-Mestre ONLUS

STAMPA

Arti Grafiche Ruberti
Via L. Perosi 9, 30174 Mestre (VE)

REALIZZAZIONE GRAFICA

Ilaria Foscarin

REDAZIONE

Viale Garibaldi 56, 30173 Mestre (VE)

COMITATO DI REDAZIONE:

Annamaria Dessi, Anna Paola Michieletto,
Antonino Romeo, Barbara Balabani,
Giusto Cavinato, Luciano Osello,
Luciano Rossi, Marco Bracco,
Riccardo Da Lio, Stefania Bullo,
Maristella Cerato, Lucia Finotello.

PUBBLICATO IL MESE DI FEBBRAIO 2022

Anno 18 - Periodico bimestrale di informazione
e formazione dell'AVAPO. Mestre ONLUS - C.F. 90028420272 -
Autorizzazione del Tribunale di Venezia n.9/06 Registro Stampe.
DIRETTORE RESPONSABILE Don Armando Trevisiol - Poste Italiane
Spa - Spedizione in abbonamento postale - d.L. 353/2003
(Conv. in L. 27/02/2004 n°46) art.1, c.2, DR Venezia.

Legge sulla tutela dei dati personali. I dati personali dei lettori
a cui viene inviato il nostro periodico verranno trattati con
la massima riservatezza e, ai sensi del D.Lgs. 30/06/2003, n. 196,
in qualsiasi momento sarà possibile chiedere l'annullamento
dell'invio e, gratuitamente, consultare, modificare e cancellare
i dati o, semplicemente, opporsi al loro utilizzo scrivendo a:
Associazione Volontari Assistenza Pazienti Oncologici Mestre,
Viale Garibaldi, n. 56 - 30173 Mestre. (VE).

AVAPO MESTRE

TEL. 041 5350918

www.avapomestre.it

info@avapomestre.it

redazione@avapomestre.it